ほけんだより 3月

平成２８年３月１日（火）
宗岡第四小学校　保健室

今月の保健目標
１年間の健康生活の反省をしよう！

今年度もあと１ヶ月になりました。みなさんが今年1番思い出に残ったことは何だったでしょうか。宗四小では２クラスがインフルエンザA型で学級閉鎖になりました。今近くの学校ではインフルエンザB型が流行っているようです。型が違うと、またかかってしまうこともありますので、まだまだ気を抜かず手洗いうがいを心がけましょう。

これから増えてくる『花粉症』に注意しよう！

花粉症は、花粉が目や鼻の粘膜につき、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を引き起こします。花粉症でない人でも、花粉が多く飛ぶこの時期は、症状が出ることがあります。外出する時や帰宅後など、なるべく花粉を寄せつけない工夫をしましょう。

外出する時の服装は･･･
ぼうし・マスク・メガネ・さらさらとした素材の服　で防御！

室内に入る時は･･･
花粉をしっかりはらう
室内に入ったら･･･
手洗いうがいをする

学校保健委員会のお知らせ

今回のテーマ「足育(そくいく)」

靴、「瞬足」のメーカー、アキレスの講師の先生２名をお招きして、自分にあった靴の選び方など、足からつくる健康についてお話をいただきます。

日時：3月10日（木）　１５：３０～(時間が変更になっています)

場所：宗岡第四小　多目的室

詳しくは、明日配布するお知らせをご覧ください。
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

人間の耳はどんな役割があるの？？

3月3日は耳の日

①音を聞く

耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるため。集められた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨につたわり、かたつむりの中にある水をゆらして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて音が聞こえたことになります。

友だちとおしゃべりをしたり、授業で先生の話を聞く時、一瞬で耳はこんなに働いているんです。

②からだのバランスを保つ

歩いたり、走ったりはもちろん、朝布団から起き上がれるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげです。耳の異常が原因で、めまいがしてしまったり、まっすぐ歩けなくなったりすることもあります。

●大切な自分たちの耳を守るために･･･●

耳元で大きな声を出さない。

耳の近くを叩いたりしない。

大きな音で音楽を聴き続けない。

耳そうじは月に１～２回くらい。

★保健室からのお願い★

保健室では体操着などを忘れた人に貸し出しをしています。ご自宅に使用しない体操着・学年帽子・上履きがありましたら、保健室まで寄付をいただければありがたいです。よろしくお願いします。

また、まだ保健室の帽子や体操着をお持ちの場合は次の人が使いますので、洗って返却をお願いします。

1年間ほけんだよりに載っていた手書きのイラストは、保健給食委員会の６年生、村上華保さんが毎月の保健目標について書いてくれたものでした。